

Corrida é sinônimo de qualidade de vida

14/04 - 00:02 - Agência Estado

Corrida é sinônimo de qualidade de vida Por Eduardo Diório São Paulo, 10 (AE) - Para muitos paulistanos, correr virou sinônimo de qualidade de vida. De acordo com Armando Resende Junior, professor de corrida da Triathlon Academia, a procura por esse tipo de modalidade nas academias aumentou muito de dois anos para cá.

"O número de alunos cresceu entre 2006 e 2008. Antes, eu tinha 10 alunos por dia. Hoje, são cerca de 60. As pessoas estão preocupadas em fazer exercícios com orientação de um profissional qualificado, que proporcione segurança durante a prática da atividade física. E a academia é o local ideal para que isso aconteça", justifica.

Normalmente, a aula - que dura cerca de uma hora - é um mix de corrida com outros elementos que desenvolvem a coordenação motora. "O ideal é fazer a aula três vezes por semana com programas distintos, assim não lesiona o corpo", avisa Junior. Antes de ir para a esteira, entre os exercícios propostos há atividades com bolas, onde o aluno começa sentado e tenta ficar em pé, a fim de trabalhar o equilíbrio, e com pesos, que ajudam a fortalecer a musculatura do corpo. A dona de casa Cecília Muniz, de 43 anos, não dispensa a aula de corrida na academia perto da casa dela.

"Não consigo ir ao parque. É quente demais e tem muita gente em volta que fica esbarrando em mim", conta. Há mais de cinco anos praticando corrida, foi orientada pelo endocrinologista a realizar a atividade. "Estava tendo muita tontura e sentia que meus ossos estavam fracos. Foi a melhor coisa que fiz."

Luciana de Matos, responsável pelo Ambulatório de Cardiologia do Exercício e Esporte do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, explica que a corrida tem o poder de proporcionar inúmeros benefícios. "Ela diminui, por exemplo, o colesterol e o risco de diabetes, tira a pessoa do sedentarismo e reduz a obesidade e a hipertensão arterial."

Mesmo com tantos pontos positivos, é preciso cautela antes de encarar a aula. "Esse esporte é recomendável para pessoas de qualquer faixa etária, mas é importante lembrar dos cuidados básicos. O indivíduo deve procurar um médico, avaliar o seu estado de saúde e ficar atento aos joelhos, já que estão mais expostos a lesões", alerta a personal trainer Fernanda Alonso Dias.

E foi isso que fez a advogada Juliana Cardoso, de 37 anos. Animada com a aula de corrida, há quatro meses procurou um médico que a liberou para treinar. Hoje, costuma levantar da cama às 6h e vai correr na academia. "Quando posso, depois do trabalho faço a aula da noite. Fico muito mais disposta."

Boxe: OITO DICAS PARA CORRER

Mário Sérgio Andrade Silva, diretor do projeto Esporte

Solidário, dá toques para quem quer começar a correr:

- Antes de iniciar o treino, consulte um médico;
- Durante a corrida, procure utilizar equipamentos como monitores cardíacos;
- Compre um tênis de acordo com seu peso, tipo de pisada e pé;
- Jamais treine em jejum: isso não ajuda a performance;
- Sempre hidrate-se antes, durante e após as corridas;
- Durante a corrida, procure olhar sempre para o horizonte. Você evitará tropeços;
- Evite treinar em horários em que a temperatura esteja muito alta;
- Evite correr em ritmo forte no início do treino. Poupe-se para o terço final do percurso.

Boxe 2: PASSO A PASSO

Armando Resende Junior, professor de corrida da Triathlon Academia, preparou uma seqüência para iniciantes.

ALONGAMENTO

Cada posição deverá ser mantida por oito segundos.

1. Perna de apoio semi-flexionada e calcanhar da perna que está sendo alongada próximo ao glúteo. Alterne o lado;
2. Cotovelo flexionado, palma da mão atrás das costas, tronco ereto e joelho levemente flexionado. Mude o lado;
3. Braço estendido em frente ao peitoral e mão no cotovelo.

CORRIDA

4. Posição ideal para começar a correr, como se estivesse num skate. Não forçar o calcanhar. Utilizar toda a planta dos pés;
5. Elevação de joelho para que o corredor não arraste os pés, evitando lesões e fortalecendo o quadril;